



www.philippemaschinot.com



Marcheur Écrivain Biographe



Se préparer et marcher !

Je me retrouve souvent dans cette phase de transition, entre la préparation d'une longue marche et le moment où mes pieds sont en mouvement dans le sentier.

C'est là que les rêves se concrétisent, où les cartes cèdent la place à la réalité palpable de l'effort à venir.

Durant la préparation, je m'immerge dans les détails : les cartes dépliées, les équipements vérifiés... laissant volontairement la météo de côté.

C'est un temps d'anticipation, où je visualise le terrain, me préparant mentalement à la liberté retrouvée sous le ciel et face aux différents panoramas.

Pourtant, ce moment de transition, ce premier pas hors des préparatifs, marque une rupture significative. Ce simple pas, en apparence anodin, est chargé de symbolisme. Il signifie le passage de la pensée à l'action concrète.

Tout devient réel : mon corps s'approprie l'espace, mes pensées se concentrent sur l'instant présent. Le paysage, autrefois abstrait, se matérialise autour de moi. Le sol sous mes pieds, le souffle régulé, le bruit des pas résonnant sur le sentier créent une immersion totale.

En marchant, je m'engage. Chaque pas devient une avancée vers quelque chose de plus grand, à la fois extérieur et intérieur. Le chemin devient ainsi une métaphore de mon parcours intérieur, une exploration vers une forme nouvelle de liberté, où les contraintes s'estompent pour laisser place à l'inconnu.

La marche devient alors un acte puissant, un passage vers soi-même, une ouverture vers des horizons nouveaux et des découvertes personnelles quotidiennes.



Météo et randonnée !

Est-ce que je me soucie de la météo en longue randonnée ?

Certains consultent frénétiquement les prévisions et planifient chaque étape en fonction des caprices du ciel.

Moi, je préfère me laisser porter par le temps. Je vis avec lui, pas seulement avec celui que je m'accorde, mais avec celui qu'il fait.

Neige, pluie, vent, soleil — tout est bon et j'accepte tout cela.

Mes expériences de marche en toute saison ont forgé cette forme de résilience, cette aptitude à accueillir ce que le ciel m'offre, sans résister. Les zéphyrs dans les plaines, les bises qui mordent les joues en hiver, le mistral qui fouette et nettoie, le soleil qui brûle et vivifie — chaque souffle, chaque goutte, chaque rayon est une leçon, un rappel que je suis vivant, là, dans l'instant.

Il est facile de se protéger, de se barricader derrière des couches de vêtements imperméables ou des abris temporaires.

Mais la vraie aventure, celle qui éveille, celle qui transforme, réside dans

l'acceptation de l'inconfort, dans l'accueil des éléments sans lutter contre eux.

Sentir le froid pénétrer mes os, laisser la pluie tremper mes vêtements, écouter le vent hurler à travers les pins — tout cela fait partie du chemin.

Je suis un randonneur de tout temps, un arpenteur des sentiers battus et des chemins perdus. Et cela me va bien.

Parce que dans chaque bourrasque, chaque éclaircie, chaque averse, je trouve un miroir, un écho à ce que je suis : un marcheur humble et fragile, mais résolument vivant.



✍️ Courrier des lecteurs ! ✍️

Merci à Nathalie pour ses réflexions sur l'alimentation en randonnée et son apport en protéines, éléments nécessaire au quotidien.

Lors d'une prochaine lettre je vous en parlerai et vous donnerai une recette qui m'a été transmise par un autochtone de la tribu des Stoneys ...



Chaussures !

Une paire de chaussures de randonnée bien entretenue peut durer jusqu'à 1200 km, soit le double d'une paire négligée.

Après chaque sortie, brossez-les pour éliminer la boue et les débris à l'aide d'une brosse souple. Nettoyez la semelle avec de l'eau tiède et retirez les semelles amovibles pour un lavage séparé.

Le séchage est essentiel : laissez-les sécher naturellement, loin de toute source de chaleur directe qui pourrait déformer le cuir ou altérer les colles. Pour accélérer le processus, bourrez-les de papier journal, à remplacer régulièrement.

L'imperméabilisation protège vos chaussures contre l'humidité. Appliquez un produit adapté au matériau (cuir, Gore-Tex, synthétique) sur des chaussures propres et sèches, en insistant sur les coutures et zones de flexion.

Pour le cuir, ajoutez une crème nourrissante après le séchage pour prévenir les craquelures et maintenir l'imperméabilité.

Stockez vos chaussures dans un endroit sec et ventilé pour éviter les moisissures. En cas d'odeurs, saupoudrez l'intérieur de bicarbonate de soude et laissez agir toute une nuit.

La photo ci-dessus est ma paire de KEEN qui m'aura porté de Saint-Jacques-de-Compostelle jusqu'à Montpellier ... par le Camino Frances soit 780km de Santiago à St-Jean-Pied-De-Port, le GR 78 soit 90km par le Piémont Pyrénéen de SJPDP à Oloron Ste-Marie et par la Via Tolosana ou Voie d'Arles soit 630km de Oloron Ste-Marie à



NOS MAINS RESTERONT

Le livre vous touche, vous émeut
et vos courriers me sont précieux.
Vos photos aussi !

L'histoire de Paul et Sam, de
Zitkala et sa communauté, vous
entraîne au rythme des mots à
découvrir cette histoire.

Disponible en librairies, sites en
ligne et version numérique, vous
portez ce livre autant que moi.

**Cette Lettre vous est adressée par abonnement. Vous souhaitez en
parler à d'autres, n'hésitez pas ! Vous êtes presque 500 ...**

Vous souhaitez réagir aux articles ?

philippe.maschinot@gmail.com

